

# 斋戒

## 伊斯兰的五功之一

### الصيام

أحد الأركان الخمسة في الإسلام

沙特利雅得莱希宣传合作办公室

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة

Islamic Propagation Office in Rabwah

P.O.Box 29465 RIYADH 11457 - TEL 4454900 - 4916065

FAX: 4970126 - E-Mail: rabwah@islamhouse.com

<http://www.islamhouse.com>

الطبعة الأولى: ١٤٢٨ / ٢٠٠٧

جميع الحقوق محفوظة لموقع دار الإسلام. ويسمح بطباعة الكتاب ونشره بشرطين:

١. الإشارة للناسر وهو المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات

بالربوة بمدينة الرياض.

٢. عدم التصرف في محتوى الكتاب ما عدا الغلاف الخارجي.

إذا كان لديك أي سؤال أو اقتراح أو تصحيح يرجى مراسلتنا من الموقع التالي:

[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)

هاتف: 96614454900

**2007/1428 首次出版**

**此书的版权归伊斯兰之家网站所有。允许根据以下两个条件出版发行：**

- 1. 此书出自于莱布宣传合作办公室。**
- 2. 除了封面之外，不允许更改书的内容。**

**如果你有任何问题、建议或校正，希望寄于以下网站：**

[www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)



﴿1629﴾

﴿1428—2007﴾

**沙特利雅得莱布宣传合作办公室**

**电话：96614454900**

**网址： [www.islamhouse.com](http://www.islamhouse.com)**

## 奉普慈特慈的真主之名

伊斯兰是世界性的宗教，占世界人口四分之一的人归信它。它的教理教义博大精深，意理深远，概而论之，它有五功：念、礼、斋、课、朝。

**念：**是向世界人类的总宣言，它让人们认识并相信天地万物有一位独一无二的创造者，把人类从人欲横流、崇拜多神的思想禁锢中解放出来。

**礼：**是对这位至高无上的主宰顶礼膜拜，以感谢主宰的原造之恩，做好大地的主人翁，代替真主治理大地，为人类大众服务从而为真主服务。

**斋戒：**它的作用在于启发人们的恻隐之心，陶冶人们的情操，养成时刻惧怕真主的优良风尚，做一名奉公守法的合格公民。

**课：**能纯洁人们的身心 and 财物，取之于富有者，用之于贫穷者，人尽所能，物尽其长，以缩小贫富之间的区别，解除嫉

妒怀恨的隐患，促进社会的安定团结，只要人间还存在差异，就需要有天课。

**朝觐：**是一种超越民族、阶级和国度的世界性的大集会，通过这种集会互相了解，互相学习，互相劝勉，互相促进，加强团结，增进友爱，彼此平等，天下一家，世界大同。

斋戒是伊斯兰的五功之一，是伊斯兰在道德上和精神上的一项独具特色的法定制度。《古兰经》指出：

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ﴾ [البقرة آية: (١٨٣)]

**【信道的人们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如它曾为前人的定制一样，以便你们敬畏。】<sup>①</sup>**

伊斯兰规定，每个归信伊斯兰、成年并且理智健全的穆斯林，每年都应在伊历九月“赖麦丹”月封一个月的斋。斋戒期间，每天从黎明前夕至太阳没落这段时间内戒除饮食和性生活，戒除一切非礼的言行和邪念。穆斯林之所以能自觉地、严

---

<sup>①</sup> 《黄牛章》第183节

格地遵守这项规定，完全出于对真主的信仰和敬畏；并以这种方式来表达只有真主的法律才是至高无上的。

通过这一个月地艰苦磨练，可以养成高度的责任感和坚忍不拔的精神，从而使我们对伊斯兰的信仰更加坚定。

斋月中诸恶隐退，诸善齐出，到处充满了诚实、友爱与祥和的气氛。在伊斯兰精神的召唤下，全世界的穆斯林，不分男女、不分肤色、不分国籍、不分帝王将相与蔗民百姓，在同一时间内怀着共同的心情，朝着同一目标，以同样的方式，一起谨守着一份相同的责任。

斋戒可以引导人们理解“爱”的真谛，激励人们的创发意识和潇洒乐观的人生观，给人灌输一种对真主恭顺的诚实德行，培养一种警觉和完美的良心。透过斋戒可以使人们产生恻隐之心，丰衣足食的人通过斋戒可以亲临其境地感受到饥寒交迫、嗷嗷待哺者的处境，从而培养他们怜爱、恤贫、济贫和爱贫的感情。一旦耳闻目睹可怜的祈求者，不至于冷酷无情、一毛不拔。斋戒可以培养人们吃苦耐劳的精神，很多养尊处优、

娇生惯养的人，如果骤然碰到一种艰苦环境，他们就会难以忍受，斋戒者则不然，由于他们经历过斋戒的艰苦磨练，对于这种恶劣的环境自然会泰然处之。

总之，穆斯林通过斋戒的洗礼，拓宽了视野，开扩了心胸，净化了心灵，构筑了爱真主、爱正教、爱世界、爱世人的思想情感和高尚情操。

穆斯林在完成了一个月的斋戒之后，迎来了普天同庆的伊斯兰的盛大节日——开斋节，在那天，全世界的穆斯林个个精神振奋、意气风发，带着斋的安详、斋的奋进、斋的启迪，以最整洁、最清新的仪容、最佳的神态走向清真寺，走向会礼场所，参加会礼，人们整装洁沐、潇洒端详、满面春风、笑逐颜开、互赠礼品、相互道安、人群熙攘、热闹非凡，整个伊斯兰世界呈现出一派欣欣向荣的景象，在穆斯林聚集区，形成了一片欢乐的海洋。

在这喜庆的日子里，穆斯林兄弟姐妹们既总结表述往日斋戒的喜功，又显示了穆斯林团结一致的特征，体现了穆斯林精

神上和道德上的高尚品质。大家都欢欣鼓舞地聚集在一起，为了感谢真主赐予人们的恩典，凭着伊斯兰的博爱精神，富裕的穆斯林拿出自己心爱的财物——开斋捐，让那些生活无着落的贫困者也能和自己一样度过一个安乐祥和的节日，获得一份节日的温暖，这正是天下穆民是一家的具体表现。

随着清真寺教长的一声大赞，将穆斯林大众引向真主的御前，顿时，万籁俱静，人们沉浸在敬拜真主的快乐之中，不分老幼、不分种族国籍、不分职位高低，在同一时间内、用这同一的语言、同一的仪式、同一个目的，这种庄严的、肃穆的、世界性的生活方式是多么空前绝后啊！



## 斋戒对人体的裨益

斋戒制度并非伊斯兰首创正如《古兰经》所云：

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ﴾ [البقرة آية: (١٨٣)]

**【信道的人们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如它曾为前人的定制一样，以便你们敬畏。】**<sup>①</sup>因此，前代的各宗教都有斋戒的习惯。至于斋戒对人类的裨益，只有身临其境者才能真正感受到它的精神和物质的效用，才能真正体会到它内在的无穷乐趣。然而，随着人类社会的不断发展和进步，斋戒的裨益和效用则越来越明显，现我们仅将斋戒对人体的部分裨益介绍如下：

**斋戒可以治疗以下各种病症：**

### **①慢性肠炎兼蛋白质和淀粉质的发酵。**

在这种情况下，斋戒很有效，两餐间隔很久，且不饮水。

病人可根据发酵的程度，而采取适当的营养品，这种方法是清

---

<sup>①</sup> 《黄牛章》第١٨٣节

肠最有效的方法。

## **②肥胖病**

此病因多吃少动而产生，最有效的治疗方法就是斋戒，早晨封斋时宜多饮少食，晚上开斋时，仍要节制饮食，切忌暴食暴饮。

## **③高血压**

养尊处优、喜怒无常的人往往易患高血压症，斋戒对治疗这种病症有特效，尤其是病人的体重与正常时的体重有明显增加时，在街更能充分地发挥它的效用。

## **④糖尿病**

此病的普遍性与高血压相仿，初犯此病时，大多体重增加，对于此病的有效的治疗方法便是斋戒，因为脂肪质减少，则糖份也随之减少，此病轻微时，饭后五小时，血液中的糖分降到自然的程度以下；饭后十小时，下降的程度则会更多。对于此病的治疗方法，是一面斋戒一面注意营养品。在发现胰岛素〔岛精 Lnsulin〕以前，除斋戒之外，没有治疗糖尿病的特效方法，

在发现胰岛素之后，斋戒仍可作为治疗糖尿病的有效方法之一，尤其是在病人的体重明显增加是更为有效。

**⑤ 剧烈的慢性肾脏炎，且带有泄漏与肿胀。**

**⑥ 心脏瘀滞肿胀**

**⑦ 慢性关节炎**

尤其是肥胖病人。四十岁以上的妇女们，患这种病得较多，有许多病人服药、打针、电疗等现代医疗方法治疗很长一段时间后，所得的效果反不如仅仅斋戒一个月所得的效果好。

上述的各种疾病都逐渐发生的，由什么时候开始，不能断定，病人和医生都不知道何时患起，因为医学还没有达到认识上述各种病的病因及其程度，然而以斋戒的方法加以预防尤为妥当。在病症未发现之前，预防则十分有效，据医学方面的专家统计，胖人最易患糖尿病、高血压和慢性关节炎等等，瘦人患这种病的则相对较少。人寿保险公司担保人的寿险时，人愈胖则公司所附加的条件愈多，便是这个道理。伊斯兰规定每年斋戒一次，对于预防这些疾病卓有疗效。

人类的物质生活水平愈提高，则此类疾病愈普遍，中国便是很好的例证，过去中国人患此类疾病的人很少，而现今患此类疾病的人则随处可见，而且患此类疾病的人大都是物质生活水平较高的家庭，而穷困地区的人患此类疾病的人则寥若晨星。

伊斯兰重视斋戒，甚于以前的各宗教，且有严格的规定和适当的方法，这是因为伊斯兰是道集大成的正教，《古兰经》是一部历万世而不衰的正经，科学越进步，人类越文明，越能显示出《古兰经》所创造的非凡奇迹。

（此文是由原北大东语系马坚教授提供）

审编、校正：华豪